



# 食育だより 5月号



## 正しい箸の持ち方・使い方ができていますか？

日本の食事作法は、「箸にはじまり、箸におわる」と言われるくらい、日本の生活において箸は大切に扱われてきました。箸を正しく持ち、使うことは、一緒に食事をする人と気持ちよく食事をするにつながります。改めて自分の箸の持ち方や使い方を確認してみましょう。

### ☆箸の持ち方を確認しよう☆

- ① 鉛筆を持つように箸を一本持つ。
- ② 箸を「1の字」を書くように縦に動かす。
- ③ もう一本の箸を親指の付け根から、中指とくすり指の間に通す。
- ④ 上の箸だけを動かす。

### ☆箸の上手な使い方を知ろう☆

箸は中国や韓国など多くの国や地域で使われていますが、スプーンなどの補助具を使わずに箸のみで食事をするのは日本だけです。箸を正しく持ち、いろいろな使い方に挑戦してみましょう。

#### ○まぜる



#### ○切る



#### ○つまむ



#### ○はさむ



#### ○くるむ



#### ×刺す



#### ×よせる



食べ物に箸を突き刺して食べることを「刺し箸」、箸を使って食器を動かすことを「よせ箸」といいます。これらは「嫌い箸」と言い、マナー違反になるので注意しましょう。



## 給食メニュー紹介

～ 材料 (4人分) ～

- |   |                   |
|---|-------------------|
|   | 鶏モモ肉・・・4切れ (200g) |
| A | おろししょうが・・・小さじ1/2  |
|   | 酒・・・小さじ1          |
|   | しょうゆ・・・小さじ1       |
|   | 片栗粉・・・適量          |
|   | 揚げ油・・・適量          |
| B | さとう・・・大さじ2        |
|   | 豆みそ・・・大さじ1        |
|   | しょうゆ・・・小さじ1       |
|   | みりん・・・小さじ2        |
|   | いりごま・・・小さじ1       |

### 「鶏肉のごまみそがらめ」

鶏肉の唐揚げに甘辛いみそとごまをからめた、料理です。子供たちの好きな甘みそ風味です。

～ 作り方 ～

- ① 鶏肉に A をもみこみ、下味をつける。
- ② ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ B を弱火で煮て、たれを作る。  
たれがかたい場合はみりんで調整をする。
- ④ 揚げた鶏肉に③のたれとごまをからめる。

毎月19日は食育の日「おうちごはんの日」です。家族そろって楽しい食事時間を過ごしましょう。